



PELLAVA VUODEN 2011 ROHDOSKASVI

Pellava (Linum usitatissimum) on ikivanha viljelykasvi, joka jo 8000 vuotta sitten tunnettiin kankaiden ja vaatteiden raaka-aineena. Nyt pellava on noussut niittämään mainetta terveyskasvina. Sen funktionaaliset ominaisuudet liittyvät pellavan siemenien sisältämiin kuituihin, rasvahappoihin ja lignaaneihin. Vuoden 2011 rohdoskasviksi valittu pellava tarjoaa luonnonmukaisia ja turvallisia keinoja hoitaa ruoansulatusta, kolesteroliarvoja ja vaihdevuosisivaita.

Pellava kuuluu maailman vanhimpiin viljelykasveihin. Nykyään viljellään pääasiassa öljypellavaa. Pellavan sisältämiä kestäviä ja pitkiä kuituja käytetään tekstiilin raaka-aineena ja pellavansiemeniä rohdoksena. Pellavan lajinimi usitatissimum merkitsee "erityisen hyödyllinen". Pellavansiemenen rasvahappokoostumus on poikkeuksellinen, muihin kasviöljyihin verrattuna. Pellavan siemenöljy sisältää monityydyttymätöntä omega-3 sarjan alfa-linoleenihappoa (ALA) 45 – 60 %, kun muissa kasviöljyissä alfa-linoleenihapon määrän on vain muutamasta prosentista noin kymmeneen prosenttiin. Alfa-linoleenihaposta muodostuu elimistössä samoja hyödyllisiä EPA- ja DHA-rasvahappoja, joihin myös kalan terveysvaikutukset perustuvat.

Pellavan muut merkittävät terveysominaisuudet tulevat pellavan siemenien sisältämistä kuiduista ja lignaaneista. Kuidut edistävät suolen toimintaa ja auttavat kolesterolitasojen hallinnassa laskemalla erityisesti huonoa eli LDL-kolesterolia. Lignaanit näyttävät tutkimusten mukaan suojaavan hormoni-peräisiltä syöviltiltä ja sydänsairauksilta.

Pitkän käyttöhistoriansa ja monipuolisten ominaisuuksiensa sekä tieteellisen näytön perusteella pellava on ansainnut Suomen Terveystuotekauppioiden Liiton vuoden 2011 rohdoskasvin arvon.

Suomen Terveystuotekauppioiden Liiton asiantuntijaraadin Vuoden Rohdoskasvivalinnan perusteet:

- Käytettävissä on laaja ja luotettava tutkimustieto
- Turvallinen vaihtoehto hoitaa terveyttä ja tilapäisiä vaivoja luonnon tarjoamin keinoin
- Laaja positiivinen kuluttajapalaute ja pitkä käyttökokemus kasvilääkinnän historiassa

Valinnalla halutaan nostaa arvostusta perinteisten luonnonlääkkeiden käyttöä kohtaan sekä muistuttaa kasvilääkinnän laajasta käytöstä läpi ihmiskunnan historian.

Kasvilääkinnällä pitkä historia

Historian alkuajoista lähtien ihmiskunnan hankkima tieto, laaja ja pitkäaikainen kokemus kasvien käytöstä lääkkeinä siirtyi muistitietona sukupolvelta toiselle. Tämä tieto yhdistettynä nykyajan tutkittuun tietoon ja standardoituihin valmistusmenetelmiin on luonut nykyajan kuluttajalle turvallisen tavan hoitaa terveyttä ja pieniä tilapäisiä oireita kasvilääkinnän keinoin. Suomen Terveystuotekauppioiden Liiton yli 200 jäsenmyymälästä löytyy luonnonmukaiseen itsehoitoon koulutautuneet henkilöt, luontaistuoteneuvojat ja fytonomit, jotka opastavat henkilökohtaisesti ennaltaehkäisevässä itsehoidossa.

Lisätietoja Vuoden Rohdoskasvivalinnasta:

Suomen Terveystuotekauppioiden Liitto, toiminnanjohtaja Mika Rönkkö
puh. 0500 430 818, sähköposti: terveys@terveystuotekauppa.fi

Lisätietoja pellavasta ja sen terveysvaikutuksista:

FM Juha Sihvonen, Oy Valioravinto Ab, p. (06) 7817 941, juha.sihvonen@valioravinto.fi
Toimitusjohtaja Sami Larste, Harmonia Life Oy, p. (09) 696 2010, sami.larste@harmonia.fi
Fytonomi Birigt Stenroos, Biomed Oy, p. 0400-976420, birgit.stenroos@biomed.fi